

Groente- en fruit pakketten

Week 34

Groentepakket

- boerenkool
- andijvie
- spekbonen
- savoieekool
- tomaat

Fruitpakket klein

2,5 kilo Biologisch- en
streekfruit (minimaal 3
soorten)

Combi pakket

Groentepakket plus 1 kg streek
en/of biologisch fruit

Fruitpakket groot – 4 kilo

Bananen, appels, peren en
twee soorten streek en/of
biologisch fruit

Menu 's zijn voor 4 personen

Boerenkoolsalade

1723

Ingrediënten:

200 gram	Rode uien
300 gram	Boerenkool
250 gram	Paprika
100 ml	Rode wijnazijn
0,5 el	Kristalsuiker
2 snufjes	Zout
2 el	Zonnebloemolie
2 tl	Paprikapoeder
10 gram	Saladecroutons

Snijd de ui in dunne ringen en doe in een kom. Breng de azijn met de suiker en het zout aan de kook. Giet over de ui.

Verhit de olie in een ruime hapjespan en roerbak de boerenkool en paprikapoeder 4 min.

Voeg peper en eventueel zout toe. Neem uit de pan en laat 2 min. Afkoelen. Snijd de paprika in dunne repen

Giet de rode ui af en meng met de boerenkool en paprika. Bestrooi met de croutons.

Gezonde andijviestamppot met witlof, kaas en een gekookt ei

1813

Ingrediënten:

1200 kg	Kruimige aardappel
6 stuk(s)	Eieren
4 stronken	Witlof
500 gram	Andijvie
150 gram	Kaas
1 el	Milde olijfolie
150 ml	Melk
0,5 tl	Gemalen nootmuskaat

Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken van ca. 3 cm en kook in 20 min. gaar. Breng een pan water aan de kook. Voeg als het water kookt de eieren toe en kook in 7 min. hard. Laat schrikken onder koud stromend water, pel en snijd in parten.

Snijd ondertussen de onderkant van de stronken witlof. Halveer het lof, verwijder de harde kern en snijd in dunne reepjes.

Verhit de olie in een grote hapjespan en bak de witlof 5 min. op middelhoog vuur.

Verwarm ondertussen de melk. Giet de aardappelen af en stamp met de pureestamper samen met de melk tot een smeuvige puree.

Zet de pan op laag vuur en meng de andijvie er in delen door. Blijf roeren tot de andijvie licht geslonken is. Meng de witlof en kaas erdoor. Breng op smaak met de nootmuskaat, peper en eventueel zout. Verdeel de ei-parten erover en serveer.

Savooiekool á la Carbonara

1787

Ingrediënten:

1000 gram	Savooiekool
3 stuk(s)	Eieren
2 teentjes	Knoflook, geperst
120 gram	Geraspte oude kaas
160 gram	Spekjes
20 gram	Geraspte Parmezaanse kaas

Snijd de kool in dunne reepjes. Verhit een anti-aanbak-pan en bak de spekjes tot ze knapperig beginnen te worden. Voeg de knoflook toe en roer even door. Doe de kool erbij, roer een paar keer goed door, zet het vuur laag en doe het deksel op de pan. Laat koken (af en toe doorroeren) tot de kool zacht wordt, maar nog wel een beetje 'bite' heeft (afhankelijk ook van je eigen smaak). De eieren wat loskloppen en met de kazen mengen. Haal de kool van het vuur en meng snel het kaas-ei-mengsel erdoor. De spekjes en de kaas zijn al zout genoeg, maar je zou eventueel nog wat versgemalen zwarte peper toe kunne voegen. Lekker met pasta

Spekbonen salade met tomaat en feta

1681

Ingrediënten:

600 gram	Spekbonen
200 gram	Tomaat
50 gram	Rode ui
2 teentjes	Knoflook
2 el	Verse basilicum
120 gram	Feta
4 el	Olijfolie
2 el	Rode wijnazijn
40 gram	Geschaafde amandelen
1 naar smaak	Peper en zout

Punt de spekbonen en breek ze in stukjes kook ze in 35 min gaar laat ze uit lekken in een vergiet. Snij de fetakaas, tomaten en rode ui fijn en doe het in een kom samen met de bonen en meng alles goed door elkaar. Doe dan de geschaafde amandelen in een koekenpan en rooster deze 2 tot 3 minuten boven een middelhoog vuur. Leg na het roosteren de geschaafde amandelen even op een bord. Pak een kommetje en meng hierin de olijfolie, rode wijnazijn en knoflook. Snij de basilicum fijnen voeg ook toe. Giet de dressing over de salade en voeg wat zout en peper naar smaak toe. Strooi vervolgens ook de geschaafde amandelen over de salade. Zet de sperziebonen salade 1 uur in de koelkast voor dat je het serveert. Eet smakelijk! leker met een aardappelsalade